

2019年 9月 給食だより

光輪はさみこども園 8月30日配布

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
つくし主食	発芽玄米	麦ごはん	ゆかりご飯	雑穀米	人参パン	発芽玄米
副菜	筑前煮 ワカメの味噌汁 小松菜の納豆和え ゼリー	大豆の落とし揚げ きのこスープ きゅうりのゆかり和え もも	白身魚のパン粉焼き じゃが芋のすまし汁 野菜きんぴら オレンジ	竹輪とごぼうの甘辛ソテー お麩の味噌汁 チキンナゲット ぶどう	ポークビーンズ 根菜スープ ゆで卵 パイ	小松菜と干しエビのお焼き えのき汁 ワカメの酢の物 ゼリー
離乳食	納豆がゆ・里芋の味噌汁	おかゆ・ビーンズスープ	人参がゆ・じゃが芋のすまし汁	おかゆ・お麩の味噌汁	おかゆ・キャロットスープ	おかゆ・小松菜のすまし汁
つくしおやつ	ビスケット・海草スナック	バナナ・野菜スナック	チーズ・えびせんべい	うの花クッキー・紫いもチップ	★梨のくずもち	ドーナツ・小魚スナック
たんぼぼおやつ	えいごビスケット	バナナ・ごぼうスナック		カップケーキ・ぼたぼた焼き		ビスケット・あまからせん
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
つくし主食	麦ごはん(ふりかけ)	雑穀米	発芽玄米(納豆)	麦ごはん	ゆかりご飯	雑穀米
副菜	春雨のふわふわ炒め 薄揚げの味噌汁 枝豆 オレンジ	南瓜のそぼろ煮 オニオンスープ ウインナー 梨	白身魚の西京焼き 豆腐のすまし汁 ポテトサラダ もも	青菜とベーコンのオムレツ しめじの味噌汁 甘辛いりこ ゼリー	魚のオーロラソース焼き ポテトスープ ヒジキと薄揚げの煮物 パイ	きのこグラタン 茄子のすまし汁 ゆで卵 ゼリー
離乳食	磯がゆ・大根の味噌汁	おかゆ・南瓜スープ	納豆がゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・青菜の味噌汁	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・茄子のすまし汁
つくしおやつ	★黒ゴマの蒸しケーキ	クラッカー・ごぼうスナック	チーズ・カリポテ	黒糖パン	いりこ・ドーナツ	バナナ・海草スナック
たんぼぼおやつ		こつぶっこ				
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
つくし主食		ロールパン	発芽玄米(納豆)	麦ごはん	雑穀米(ふりかけ)	発芽玄米
副菜	敬老の日	茄子とひき肉のスパゲティ コーンスープ 彩りサラダ 梨	白身魚の竜田揚げ 厚揚げの味噌汁 きゅうりの酢の物 パイ	豚肉の生姜焼き 中華スープ 粉ふき芋 ぶどう	鶏肉と豆腐のトマト煮 もずく汁 ゆで卵 もも	千草焼き 豆腐の味噌汁 ほうれん草のおかか和え オレンジ
離乳食		おかゆ・コーンスープ	納豆がゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・キャベツの味噌汁	おかゆ・トマトスープ	おかゆ・豆腐の味噌汁
つくしおやつ		野菜スティック・小魚スナック	ヨーグルト・野菜スナック	南瓜パン	★麩ラスク	ビスケット・紫いもチップ
たんぼぼおやつ		丸ポウロ・おにぎりせんべい	ヨーグルト・ボン菓子			ウエハース・揚げせんべい
	23日(月)	24日(火)	25日(水) ハヤシライスの日	26日(木)	27日(金)	28日(土)
つくし主食		ロールパン	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん
副菜	秋分の日	ホワイトソースハンバーグ お麩のすまし汁 フライドポテト パイ	ハヤシライス 春雨サラダ オレンジ	白身魚の照り焼き 大根の味噌汁 ごぼうのゴママヨ和え ぶどう	凍り豆腐の煮物 ほうれん草スープ 枝豆 梨	根菜とコーンのかき揚げ 茄子の味噌汁 彩り野菜の白和え ゼリー
離乳食		パンがゆ・お麩のすまし汁	おかゆ・オニオンスープ	おかゆ・大根のすまし汁	おかゆ・ほうれん草の味噌汁	人参がゆ・茄子の味噌汁
つくしおやつ		バナナ・えびせんべい	チーズ・カリポテ	さつま芋パン	★レーズンケーキ	うの花クッキー・海草スナック
たんぼぼおやつ			チーズ・クラッカー			ビスケット

	30日(月)
つくし主食	雑穀米
副菜	カレー風味肉じゃが ワカメスープ 竹輪のケチャップ焼き パイ
離乳食	おかゆ・じゃが芋の味噌汁
つくしおやつ	いりこ・ドーナツ
たんぼぼおやつ	

<生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん!>
 子ども達の健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣が乱れると、体力や気力の低下につながるといわれています。早寝・早起きで十分な睡眠をとり、生活のリズムを作りましょう。
 また、今月は運動会の練習でたくさん身体を動かします。元気に活動できるように、毎日朝ごはんをしっかり食べて登園してくださいね。

早寝

早起き

朝ごはん

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。
 ※25日(水)はハヤシライスの日です。幼児部たんぼぼはスプーンの準備をお願いします。白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

★は手作りおやつです。
 ※献立は都合により、変更する場合があります。

